

Улановский А.Н.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания.*

Никитченко М.Б.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ВЕДУЩИЙ ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Проблема здорового образа жизни населения Украины, особенно молодого возраста, в настоящее время актуальна, как никогда. В последнее время она стала предметом обсуждения в обществе.

Физическая активность в любом возрасте является главным и решающим фактором сохранения и укрепления здоровья, ничем не заменимое универсальное средство профилактики заболеваний и замедления процессов старения организма (Приходько В.В. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи 2000, с. 136).

Однако многократные исследования в области физической культуры и оздоровления населения страны свидетельствуют, о том, что состояние здоровья населения Украины во всех возрастных группах - неудовлетворительное, на сегодняшний момент рождается 28% здоровых и 72% больных детей (Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. 2005, с. 224).

Если говорить о старшеклассниках, то к моменту окончания школы среди них только 10% являются здоровыми.

Это связано, прежде всего, с систематическим употреблением алкогольных и наркотических веществ, с табакокурением, а также существенным снижением объемов двигательной активности обучающихся.

Более 30% юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию. За последние двенадцать лет количество граждан, годных к военной службе, сократилось почти на треть (с 92,7 до 67%). В то же время количество граждан, ограниченно годных и временно не годных к военной службе, возросло почти в 5 раз (с 4,5 до 22,3% и с 2,1 до 10,3% соответственно). Более 40% призывников не могут выполнить самые низкие нормативы по физической подготовленности.

За последние два года в 2,5 раза увеличилось количество граждан, освобожденных от призыва на военную службу в связи с диагностированием у них болезней алкоголизма и наркомании.

Проблема физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья до сих пор стоит остро и, к сожалению, во многих образовательных учреждениях не решена.

Таких подростков просто освобождают от занятий физической культурой, в то время как ослабленные дети в еще большей степени нуждаются в благотворном влиянии на организм различных средств физической подготовки.

Тем не менее, для администрации учебных учреждений до сих пор приоритетность других дисциплин значительно выше физического воспитания, т. е. занятия по физической культуре по значимости традиционно числятся на последнем месте и не несут оздоравливающий и тренирующий эффект (Лукияненко В.П. Физическая культура: основы знаний. 2005, с. 224).

Таким образом, для обеспечения необходимого уровня физической культуры, физического развития и подготовленности учащейся молодежи страны традиционная система физического воспитания в учебных учреждениях на современном этапе нуждается в увеличении их двигательной активности. Необходимо усилить направленность учебных занятий по физической культуре на использование здоровьесформирующих возможностей физических упражнений.

Особого внимания требует значительное улучшение материально-технического обеспечения процесса физического воспитания, прежде всего в образовательных учреждениях, где, собственно, и создается наше национальное здоровье. Учеными было отмечено, что главный системообразующий фактор укрепления здоровья молодежи - это ежедневная, или хотя бы три раза в неделю, двигательная активность (в течение 60-90 минут в день), в таких видах двигательной деятельности, как: бег, ходьба, гимнастика, плавание, спортивные игры, велоспорт, лыжи, аэробика, походы и т.д.

При оптимальной двигательной активности, отмечается снижение риска таких заболеваний, как: артриты, артрозы, астма, сахарный диабет, ожирение, снижение уровня холестерина, снижение вероятности падений и травм, депрессия, неврастения, неврозы, вегето-сосудистая дистония и т.д.

Одной из главных задач в настоящее время является создание моды на здоровый образ жизни и физическую активность среди молодежи. Чтобы заинтересовать и привлечь молодежь к здоровому образу жизни необходимо внедрение в учебно-образовательный процесс новых и актуальных на данный период времени видов, форм, методов и средств физического воспитания.

Чтобы разнообразить занятия по физической культуре, возможно использование на занятиях элементов, появившихся в последнее время ряда новых нетрадиционных оздоровительных видов двигательной активности, таких как стретчинг, калланетика, шейпинг, пилатес, система К. Купера «Новая аэробика», восточные оздоровительные системы (йога, у-шу), а также разнообразные дыхательные упражнения (Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. 2008, с 448).

Многие вышеперечисленные системы представляют собой не просто определенный комплекс физических упражнений, но и одновременно являются искусством и наукой, которые в комплексе способствуют гармоничному развитию личности в целом.

Такой подход будет способствовать повышению интереса среди молодежи к занятиям по физической культуре, привитию норм и правил здорового образа жизни, использованию естественных природных факторов в укреплении здоровья.